



Preventing COVID-19: Masks

本文書を異なる言語または Web 形式で表示するには、ph.lacounty.gov/masks にアクセスしてください。

重要なポイント

- 物理的距離の必須条件や収容人数制限が無くなった現在も、COVID-19のリスクは存在しています。特にウイルスに対するワクチン接種を受けていない人にとってのリスクは高いです。ワクチン接種を完了していない場合、公共の場で自分自身は勿論のこと、他のワクチン未接種者を保護するため、マスクの着用は最も強力な手段のひとつです。屋内や混雑した屋外の場所で特に重要です。
- ワクチン接種の有無に関わらず、2歳以上の人全員がマスクを着用する必要*がある場所があります。いつマスクを着用する必要があるかの詳細は以下をご覧ください。
- さらなる安全を確保するため、あなたのワクチン接種の有無に関わらず、他者のワクチン接種の有無が不明な場合、公共の屋内の場所ではマスクを着用することが強く推奨されます。ワクチン接種完了者は変異株から病気にならないよう保護されていますが、無症状な場合や軽度の感染症を現す場合があります。デルタ変異株が誰にどのように拡散するかについての理解を深められるまで、このウイルスの拡散を遅くするために誰もがマスクを着用することを求められています。
- マスクを正確に活用するには、完全に鼻と口を覆い、顔の横と鼻の周りにピッタリとフィットする必要があります。マスクは2層以上で目が細かく、通気性の良い素材で作られているべきです。[二重マスク](#)を含む詳細は以下をご覧ください。

*乳幼児及び2歳未満の子供はマスクを着用させないでください。2〜8歳の子供は、大人の監督下にある場合にのみマスクを着用させてください。[誰がマスクを着けないべきか](#)と、[意思疎通が困難だったり特定の障害を持つ人に対する特別考慮](#)をご覧ください。

マスクの着用は、どのように COVID-19 の拡散を遅らせるか

[COVID-19](#) は感染者が飛沫と非常に小さなウイルスを含む粒子を放出することで拡散します。これらの飛沫や粒子はその後他者から吸い込まれるか、目、鼻、口に付着することで感染します。

- **他者を守る**：マスクを鼻と口を覆う形で着用すると、呼吸や話す際に空気中に放出される呼吸器飛沫の数が減少します。
- **自身を守る**：マスクを鼻と口を覆う形で着用すると、鼻、口、肺に入る他の人からの呼吸器飛沫の数も減少します。

マスクを着用する必要がある場合とない場合

ワクチン接種の有無に関わらず、2歳以上の人全員がマスク着用を続ける必要*のある場所があります。

職場では従業員が以下のガイドとは異なる Cal/OSHA のマスク [必須条件](#) に従う必要があることに注意してください。

推奨：

- ワクチン接種の有無が不明な他者と濃厚接近する状況では、マスクを2枚着用する ([二重マスク](#)) や、医療用マスク (例：KN95 や N95) を着用するなど、より高レベルな保護防具を着用することを考慮しましょう。
- さらなる安全を確保するためには、あなたのワクチン接種の有無に関わらず、他者のワクチン接種の有無が不明な場合、公共の屋内の場所ではマスクの着用は強く推奨されています。ワクチン接種完了者は、変



COVID-19 マスク

異株から病気にならないよう保護されていますが、無症状の場合や軽度の感染症を現す場合があります。デルタ変異株が誰にどのように拡散しているかをよく理解できるまで、このウイルスの拡散を遅くするために、誰もがマスクを着用することを求められています。

ワクチン接種の有無に関わらず、誰もがマスクを着用する必要がある場所：
<ul style="list-style-type: none">飛行機、電車、バス、フェリー、タクシーやライドシェア、その他の全ての交通手段空港、バスターミナル、駅、マリーナ、海港やその他の港、地下鉄駅、その他の交通手段を提供する中心地医療現場州と地域の刑務所と留置所シェルターとクーリング・センター若者にサービスを提供する屋内施設（幼稚園、小、中、高等学校、保育所、デイキャンプなど）誰もがマスクを着用することを必須条件とする、公共にサービスを提供するいかなるビジネスや官公庁
ワクチン未接種者がマスクを着用する必要がある場所：
公共の屋内の場所やビジネス、例えば： <ul style="list-style-type: none">映画館レストラン小売店ファミリーエンターテイメントセンターメガイベント会議公共にサービスを提供する官公庁
さらに、ワクチン接種を完了している人も、公共の屋内の場所や上記のビジネスでマスクを着用することが強く推奨されます。

ワクチン接種の有無に関わらず、いつでも好きな時にマスクを着用できます。マスクを着用することでビジネスや活動から拒否されることはありません。

*若い年齢、健康状態、障害、その他の理由でマスクを着用すべきではない人たちがいます。[誰がマスクを着けないべきかと、意思疎通が困難だったり特定の障害を持つ人に対する特別考慮](#)をご覧ください。

注：飲食中や水泳中などの特定の活動を行っている際には、マスクを取り外すことが許可されています。

どのような種類のマスクを着用すべきですか？

COVID-19 への感染と拡散を防ぐために使用できるマスクには多くの種類があります。以下のようなマスクを選択してください。

- 鼻とあごにぴったりとフィットし、顔の側面に大きな隙間がない、かつ
- 素材が2層以上になっており、かつ
- 快適に着用できるもの。



さらに、どのマスクを着用するかを選択する時に考慮すべきことはどの程度の保護を必要とするかです。COVID-19 [がより簡単に拡散する](#)ような場所にいる場合は、最も保護力の高いマスクを着用しましょう。これは特にワ

COVID-19 マスク

ワクチン接種を完了していない場合に重要です。よりぴったりとフィット（顔の周りを閉じる）して、空気をフィルターするマスクは、より確実な保護を提供します。より強い保護を得るための例は以下を参考に：

- **二重マスク**（例：医療用マスクの上に布製のマスクを着ける）をして、よりよくフィットしてより十分なフィルターを与えるようにする。
- よくフィットしているものを許容できる範囲で、N95 や KN95 の医療用マスクを着用する。

アメリカ疾病予防管理センターのワクチン接種を受けていない人向けのガイド「[異なる状況でのマスクの選び方](#)」をご覧ください。

マスクの種類

布製マスク

- 洗濯及び再利用可能なもの。
- 2～3 層からなる洗濯可能な目が細かく通気性のある生地、またはフィルターを入れるためのポケット付きの 2 層からなるマスク。
- 生地の目の細かさを確認するには、明るい光源にかざして光が遮られるかどうかを見ます。
 - 保護を強化するために、使い捨てマスクの上に布製マスクを重ねて着用することができます（[二重マスク](#)を参照）。

医療用マスク

医療処置用マスク、歯科用マスクまたは使い捨てマスクとも呼ばれます。医療用に使用するサージカルマスクのいくつかは FDA によって規制されているものがあります。

- 鼻部分にワイヤーの入った多層の不織布素材で作られているものを使用する。
- 実際の医療用マスクとよく似たサージカルマスクでも、同じレベルの保護を提供しないものがあるので気を付けましょう。
 - ヒント：マスクがサージカルマスクであるかを確認する方法のひとつは、マスクの前面に水滴を落としてみて、水滴が表面に乗るのではなく、染み込む場合はサージカルマスクと同じ保護を提供しません。
- 濡れたり汚れたりした場合、または 1 日の使用後のいずれか早い方で、マスクは廃棄する必要があります。
 - 保護を強化するために、布製マスクの下にサージカルマスクを着用することができます。（[二重マスク](#)を参照）。



N95 と KN95 マスク

これらは少なくとも 95% の空気中粒子をフィルターするようにデザインされている使い捨てマスクの種類です。

- **N95 マスク** は FDA（医療用目的と記されている場合）とアメリカ疾病予防管理センターの国立労働安全衛生研究所（NIOSH）によって規制されています。世界的な大流行病の初期には N95 は医療従事者の使用のみに確保されていましたが、現在一般市民でも利用できる十分な数のマスクがあります。Cal/OSHA は N95 を着用する従業員は「[フィット検査](#)」を行い、適切なモデル、スタイル、サイズの N95 を見つけることを必須条件としています。詳細は FDA の [N95 マスク](#) をご覧ください。
- **KN95 マスク** は中国製で、N95 に似ていますが、中国の標準規格に遵守し制作されています。KN95 は NIOSH によって規制されていません。米国で販売されている約 60% の KN95 が偽物であることに注意してください。



良いフィットの N95 と KN95 マスクは、顔にぴったりと着き、布製マスクやサージカルマスクよりも高い保護を提供します。フィルター性が高いため、これらのマスクはあまり快適ではないかもしれません。たくさん偽造（偽物）の N95 や KN95 マスクが出回っているので注意してください。

- N95/KN95 は顔にピッタリと付いている場合のみ、完全な保護を提供します。
 - 正しいサイズ、スタイル、モデルを見つけましょう。耳にかける形ではなく、頭の後ろまで回る紐の付いたマスクは、より良いフィットを提供します。
 - 着用する度にフィットを確認しましょう。（NIOSH 承認の N95 マスクはフィット検査をする指示が内面に付いています）。

COVID-19 マスク

- N95/KN95 マスクは、適切なフィットを得られないため、ヒゲのある人や小さな子供には勧められません。
- 呼吸をすることが困難な人は、マスクを着用する前に医師に相談してください。
- N95/KN95 マスクを他のマスクと同時に着用しないでください。（例えば、ダブルマスクングはしないでください）
- N95/KN95 マスクは使い捨て用にデザインされています。濡れたり汚れたりした場合、または1日の使用後のいずれか早い方で、マスクは廃棄する必要があります。
- 約束される保護を提供しない可能性があるため、偽造（偽物）マスクに注意してください。
 - [NIOSH の偽の製品を販売するウェブサイトの注意点や、偽の標準や認可のマーク（役立つ写真を含む）を見分けるヒント](#)
 - [アメリカ疾病予防管理センターの他国からマスクを購入する際に考慮すべき要素](#)

次のようなマスクは使用しないでください。

- 目の荒い生地で作られている。
- ビニール、皮革、プラスチックなど、通気性の悪い素材でできている。
- 弁、通気口、または穴がある。

バンダナやスカーフは推奨されません（下にマスクを着用する場合を除き）。

詳細については、[CDC のマスクの種類](#)を参照してください。

ヒント！汚れたフェイスマスクを清潔なものと同様に交換できるように、複数のマスクをすぐに利用できるようにしておくことが推奨されます。外出する際は、予備のマスクと手指消毒剤を携帯してください。マスクが湿ったり濡れたりした場合は、清潔で乾いたマスクと交換してください。

正しいマスクの着用の仕方

最も優れたマスクの保護効果を得るために、きちんと顔にフィットしていることを確認してください。どのタイプのマスクを使用する場合でも、以下のことが重要です。

- 鼻と口を完全に覆っている。
- 鼻、顔の側面、あごにぴったりとフィットし、隙間がない。

布やサージカルマスクのフィット感を高める方法

- 子供には、子供にぴったり合う小さなマスクを使用する。
- ノーズワイヤー付きのマスクを着用する。これは、眼鏡をかけている場合に特に役立ちます。
- マスクの端の近くで耳のループの結び目を作り、マスク素材の余剰部分を押し込んで隙間がないようにする。ウェブページ ph.lacounty.gov/masks のこのセクションの[ビデオ](#)をご覧ください。
- マスクフィッター又はブレースを使用する。これらのデバイスは、マスクの端からの漏れを減らすために、布又はサージカルマスクの上に着用します。



特定の種類のヒゲはマスクのフィットを難しくします。ヒゲを短くするか、マスクフィッター又はブレースを使用するか、二重マスクをしましょう。

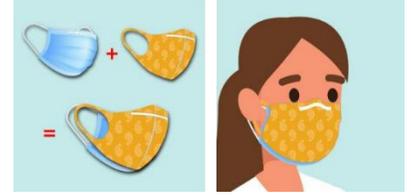
マスクがフィットしていることを確認するためのヒント

- マスクの外側の端に手をかざして隙間がないか確認し、空気漏れがないかどうかを確認します。目の付近やマスクの側面から空気が漏れていないことを確認してください。
- マスクがきちんとフィットしている場合は、マスクの前面から暖かい空気が入り込み、呼吸するたびにマスクの素材が動くのを見ることがあります。
- 快適に呼吸できることと、視界が妨げられていないことを確認してください。
- マスクを継続的に調整する必要がある場合、マスクが適切にフィットしない可能性があります。異なるタイプやサイズのマスクを試すことを検討してください。

COVID-19 マスク

2つのマスクまたは「二重マスク」を着用する

「二重マスク」とは、サージカルマスクの上に布製マスクを着用することを指します。これにより、サージカルマスクのフィット感が向上し、保護する層が追加されます。



重要な注意点

- 2つのサージカルマスクの二重マスクは緩すぎるため、機能しません。
- マスク（N95 か KN95 マスク）は、2枚目のマスクと一緒に着用しないでください。
- ダブルマスクングやその他の方法でマスクのフィット感を改善したい場合は、快適に呼吸でき、視野が妨げられないことを確認してください。最初に自宅で試してください。

詳細については、CDCの [COVID-19の蔓延を軽減するためにマスクのフィット感とフィルター機能を改善する](#) をご覧ください。

マスクの着用及び取り外し方

マスクの着用の仕方

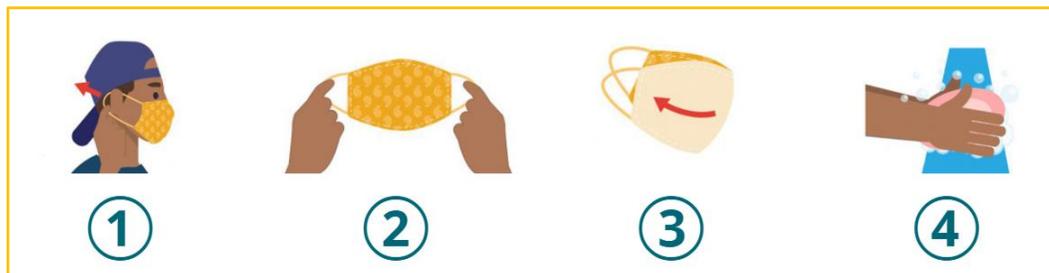
- マスクを着用する前に、[手を洗淨する](#)。
- 正しくフィットしていることを確認する（上記参照）。
- 快適に呼吸できることを確認する。
- 他の人が周囲にいるときにマスクを着用したら、そのマスクに触れないようにしてください。耳のループ/結び紐以外のマスクの部分に触れた場合は、石鹸と水または手指消毒剤で手を洗淨する必要があります。

マスクの取り外し方

- 耳のループまたは結び紐を持ってマスクを取り外します。マスクの外側には触れないでください。そのマスクは洗濯するまで、汚染されていると見なされます。
 - **耳のループ付きマスクの場合**：両方の耳のループを持ち、マスクを持ち上げて取り外します。
 - **結び紐付きマスクの場合**：最初に下の紐をほどき、次に上の紐をほどいてマスクを取り外します。
- 布製マスク - 洗濯用の袋又は容器に入れます。
- サージカルマスク又は医療用マスク（例：N95やKN95） - 濡れたり、目に見えて汚れている場合、または1日着用した後（どちらか早い方）に廃棄します。
- 手を洗う。

一時的にマスクを取り外す場合（飲食時など）

- マスクを取り外す（上記）。
- 外側の角が触れるように半分に折る。
- 清潔で乾いた袋に入れる。
- また着用するときは、上記の手順に従って、同じ側が外側を向いていることを確認してください。



COVID-19 マスク

マスクのお手入れ

布製マスク

- 濡れた、または目に見えて汚れた布製マスクは、洗濯するまで密封されたビニール袋に入れる。カビの発生を防ぐために、できるだけ早く洗ってください。
- 乾いた布製マスクは、洗濯するまで袋または容器に入れておきます。
- 使用するたびにマスクを洗ってください。
 - 布のラベル表示に従って洗濯してください。普通の洗濯洗剤を使用して、一般の洗濯機でマスクを洗うことができます。
 - 手洗いの場合は、温かい水道水と洗濯洗剤または石鹸で洗い、水ですすいでください。
- 乾燥機または空気乾燥のいずれかでフェイスマスクを完全に乾かします。

サージカルマスクと医療用マスク（例：N95 と KN95 マスク）

マスクが濡れたり、目に見えて汚れている場合、または 1 日着用した後（どちらか早い方）にマスクを廃棄します。

マスクを着用してはいけない人

以下の方はマスクを着用しないでください。

- 2 歳未満の子供。** 2~8 歳のほとんどの子供は、大人の監督の下で安全にマスクを着用できます。
- 意識不明の方、動けない方、または補助なしにマスクを取り外せない方など、安全にマスクを着用できない人。
- 職場のリスク評価**によって指定されているマスクが職場の健康、安全、または職務にリスクをもたらす状況にある労働者 ([osha.gov/safety-management](https://www.osha.gov/safety-management) を参照)。
- 医療従事者からマスクを着用しないように指示されている方。その人の仕事が他者との定期的な接触を伴う場合、病状が許す限り、顎の下にぴったり合うドレープ付きのフェイスシールド ([フェイスシールド](#) を参照) などの制限のない代替品を着用する必要があります。

注：基礎疾患のある方

喘息を含む基礎疾患のあるほとんどの人は、医師からの指示がない限り、マスクの着用が可能であり、そうする必要があります。マスクを着用しても、その人への酸素供給が減少したり、二酸化炭素が蓄積したりすることはありません。ご自身またはあなたが世話をしている方が基礎疾患を持っており、マスクを着用することに懸念がある場合は、医師に相談してください。医師とマスクの利益と潜在的なリスクについて話し合ってください。

コミュニケーションに困難のある、または特定の障害のある人のための特別な考慮事項

透明なマスクまたは透明なプラスチックパネルを備えた布製マスクは、以下のような方々と対話する人々向けに代替となるマスクです。

- 聴覚障害または難聴のある方
- 読むことを学んでいる子供または学生
- 新しい言語を学んでいる人々
- 障害のある方々。これらのマスクはコミュニケーションを容易にします。自家製でも、店頭で購入することもできます。[正しいマスクの着用の仕方](#)の情報に従って、マスクが適切にフィットすることを確認してください。



適切かつ一貫したマスクの着用は、一部の子供や、認知障害、知的障害、発達障害、感覚障害、行動障害などの特定の障害を持つあらゆる年齢層の方々にとって困難な場合があります。子供や特定の障害を持つ人々の世話をしている場合は、マスクの着用について医師にアドバイスを求めてください。

COVID-19 マスク

フェイスシールド

フェイスシールドは、顔を覆う透明な仕切りであり、通常、側面と底面が開放されています。フェイスシールドは、体液の飛沫やスプレーから目を保護するために、医療用マスクに加えて医療従事者がよく着用します。ロサンゼルス郡では、顧客と濃厚接触する可能性のある一部の労働者を保護するために、マスクとフェイスシールドを着用した人を見ることがあります。

マスクの代替としてフェイスシールドのみを使用することはできません。

ドレープ付きのフェイスシールド

マスクほど COVID-19 の蔓延を防ぐ機能はないかもしれませんが、フェイスシールドの下端に取り付けられたドレープが顎の下にぴったりとフィットする、またはシャツや襟に入れ込むことのできるフェイスシールドは、身体の障害や健康状態によりマスクを着用することはできない方々が使用できます。写真を含むフェイスシールドとドレープの詳細については、[フェイスシールドに関するよくある質問](#)を参照してください。



新生児や乳児にプラスチック製のフェイスシールドを着用しないてください。

追加情報

アメリカ疾病予防管理センターのより：

- [マスクに関するガイド](#)
- [マスクの種類](#)
- [COVID-19 の蔓延を軽減するためにマスクのフィット感とフィルター機能を改善する](#)
- [マスクの着用に関する考慮事項](#)